

<b>LØRDAG TRÆNINGSDATO 2025</b>	<b>RUTE ca. KM (minimum + xtra)</b>	<b>FRIVILLIG EKSTRA RUTE ca. KM</b>	<b>MØDESTED LØRDAGE KL. 09:00</b>
04.01	6+2	5	Fortunen
11.01	7+2	4	Fortunen
18.01	9	5	Fortunen
25.01	8	3	Løberen, Lyngby Torv
01.02	11	4	Fortunen
08.02	12	3	Fortunen
15.02	13	3	Fortunen
22.02	13	3	Løberen, Lyngby Torv
01.03	14	3	Fortunen
08.03	14	4	Fortunen
15.03	15	3	Fortunen
22.03	15	4	Fortunen
29.03	16	4	Løberen, Lyngby Torv
05.04	16	4	Fortunen
12.04	17	3	Fortunen
19.04	12	3	Fortunen
26.04	Ingen træning	-	-
<b>27.04</b>	<b>Den Grønne Halvmaraton</b>	-	<b>www.groennehalvmaraton.dk søndag 27. april 2025</b>

Baseret på træningsplan fra Løberen (3. Træning), hvor man skal kunne løbe 5K - jf.

[https://www.loberen.dk/sites/default/files/halvmaraton\\_pa\\_100\\_dage\\_1.pdf](https://www.loberen.dk/sites/default/files/halvmaraton_pa_100_dage_1.pdf)

De 2 første træninger tilgodeser helt nye løbere, så man kan stå af ved Fortunen allerede efter hhv. 6K el. 7K